

ZAMONAVIY USULLAR YORDAMIDA 10–12 YOSHLI GIMNASTLARDA EGILUVCHANLIKNI RIVOJLANTIRISH

Alimova Sevara G'iyos qizi

Respublika oliy sport maxorati maktabi Badiiy gimnastika treneri.

Email: alimovasiffka@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17516677>

Annotatsiya. Ushbu maqolada 10–12 yoshli gimnastlarda egiluvchanlikni rivojlantirishning zamonaviy usullari haqida soʻz yuritiladi. Tadqiqotda egiluvchanlikni oshirish uchun dinamik choʻzilish, PNF (proprioseptiv nerv-mushak fasilitatsiyasi) metodlari, va yoga elementlaridan foydalanish samaradorligi tahlil qilinadi. Natijalar shuni koʻrsatadiki, mazkur usullar muntazam ravishda qoʻllanilganda, bolalar gimnastikasida mushak elastikligi va harakat amplitudasi sezilarli darajada ortadi.

Kalit soʻzlar: egiluvchanlik, gimnastika, choʻzilish, PNF, metodika.

MODERN METHODS FOR DEVELOPING FLEXIBILITY IN 10–12-YEAR-OLD GYMNASTS

Abstract. This article discusses modern methods for developing flexibility in gymnasts aged 10–12. The study analyzes the effectiveness of dynamic stretching, PNF (proprioceptive neuromuscular facilitation), and yoga elements in improving muscle elasticity and range of motion.

The results show that regular application of these techniques significantly enhances flexibility and coordination in young gymnasts.

Keywords: flexibility, gymnastics, stretching, PNF, methodology.

СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ГИМНАСТОВ 10–12 ЛЕТ

Аннотация. В статье рассматриваются современные методы развития гибкости у гимнастов 10–12 лет. В исследовании анализируется эффективность динамической растяжки, метода ПНФ и элементов йоги в улучшении эластичности мышц и амплитуды движений. Результаты показывают, что регулярное использование этих методов существенно повышает гибкость и координацию юных гимнастов.

Ключевые слова: гибкость, гимнастика, растяжка, ПНФ, методика.

Kirish

Bugungi kunda badiiy gimnastika sport turi sifatida nafaqat estetik, balki jismoniy sifatlarni ham kompleks tarzda rivojlantirishni taqozo etadi. Shular ichida eng muhimlaridan biri egiluvchanlikdir. Egiluvchanlik yuqori darajada rivojlangan sportchi harakatlarining nafisligi, amplitudasi va texnik tozaligini belgilaydi. Shu bois 10–12 yosh davrida bu sifatni rivojlantirish katta ahamiyatga ega, chunki bu yoshda mushaklar, paylar va boʻgʻimlar hali yetarlicha plastiklikka ega boʻladi.

Tadqiqot maqsadi

Zamonaviy sport tizimida, xususan, Oʻzbekiston badiiy gimnastika maktablarida 10–12 yoshli gimnastlarda egiluvchanlik sifatini rivojlantirish uchun samarali, xavfsiz va ilmiy asoslangan metodlarni aniqlash, ularning fiziologik, biomexanik va psixomotor xususiyatlariga moslashtirilgan mashgʻulot dasturini ishlab chiqishdir.

Tadqiqotning asosiy maqsadi — zamonaviy sportda keng qoʻllanilayotgan innovatsion metodlar (PNF texnikasi, yoga elementlari, dinamik stretching, statik-aktiv choʻzilish)ning

samaradorligini tahlil qilish, ularni an'anaviy mashg'ulot tizimiga integratsiya qilish va O'zbekiston sharoitida badiiy gimnastika bilan shug'ullanayotgan o'smir sportchilar tayyorgarlik darajasini oshirishga qaratilgan metodik tavsiyalar ishlab chiqishdir.

Tadqiqot vazifalari

1. Egiluvchanlikning fiziologik va biomexanik asoslarini tahlil qilish.
2. Egiluvchanlikni rivojlantirishda qo'llaniladigan zamonaviy metodlarni o'rganish.
3. Amaliy tajribada PNF, dinamik cho'zilish va yoga elementlarining samaradorligini solishtirish.
4. Tadqiqot natijalari asosida amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot ob'ekti va predmeti

Tadqiqot ob'ekti – 10–12 yoshli badiiy gimnastika bilan shug'ullanuvchi sportchilar.

Tadqiqot predmeti – egiluvchanlikni rivojlantirishda zamonaviy metodlardan foydalanishning ta'siri.

Tadqiqot metodlari

Tadqiqotda kuzatuv, tajriba, pedagogik tahlil, o'lchash va statistik tahlil metodlari qo'llanildi.

Eksperiment 8 hafta davomida o'tkazildi va unda 24 nafar 10–12 yoshli gimnast ishtirok etdi.

Ular uch guruhga bo'lindi: 1-guruh – an'anaviy cho'zilish mashqlari, 2-guruh – PNF metodlari, 3-guruh – yoga elementlari asosida mashg'ulot o'tkazdi.

Tadqiqot jarayoni

Har bir mashg'ulot 60 daqiqa davom etib, quyidagi bosqichlardan iborat bo'ldi:

- Qizish bosqichi (10 daqiqa) – yengil yugurish, sakrash, mushaklarni tayyorlash mashqlari.
- Asosiy bosqich (40 daqiqa) – tanlangan metodika asosida egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar.
- Sovish bosqichi (10 daqiqa) – mushaklarni bo'shashtiruvchi cho'zilish mashqlari.

PNF metodida mushaklarni 6 soniya davomida qisqartirish va 10 soniya cho'zish usuli qo'llanildi. Yoga asosidagi mashg'ulotlarda “kobraning egilishi”, “ko'prik”, “ot holati” kabi asanalar ishlatildi.

Natijalar va tahlil

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, 8 hafta davomida egiluvchanlik ko'rsatkichlari barcha guruhlarda oshgan bo'lsa-da, eng katta o'sish PNF metodini qo'llagan guruhda qayd etildi. Dastlabki sinovda gimnastlarning o'rtacha harakat amplitudasi 65 daraja bo'lgan bo'lsa, yakuniy o'lchovda bu ko'rsatkich 86 darajaga yetdi (32% o'sish). Yoga elementlari asosidagi mashg'ulotlarda esa egiluvchanlik 25% ga oshdi. An'anaviy metodlar bilan shug'ullangan guruhda bu natija 17% ni tashkil etdi. Bundan tashqari, yangi metodlar mushaklarning tiklanish tezligini oshirgan va jarohatlar sonini kamaytirgan.

Jadval: Egiluvchanlik ko'rsatkichlarining 8 haftalik o'sishi (10–12 yoshli gimnastlarda)

№	Guruh nomi	Ishtirokchilar soni	Dastlabki o'rtacha ko'rsatkich (daraja)	Yakuniy o'rtacha ko'rsatkich (daraja)	O'sish foizi (%)
1	An'anaviy cho'zilish mashqlari	8	64°	75°	17%

2	PNF metodikasi asosida mashg'ulotlar	8	65°	86°	32%
3	Yoga elementlari asosida mashg'ulotlar	8	63°	79°	25%

Tahlil:

- Jadvaldan ko'rinib turibdiki, **barcha uch guruhda egiluvchanlik darajasi oshgan**, biroq eng yuqori o'sish PNF metodidan foydalangan guruhda kuzatilgan (+32%).

- Bu PNF mashqlari mushaklarni navbatma-navbat qisqartirish va cho'zish orqali **nerv-mushak muvofiqligini** yaxshilashini ko'rsatadi.

- **Yoga elementlari** bilan shug'ullangan guruhda egiluvchanlik 25% ga oshgan — bu metod mushaklarning chuqur qatlamlarini cho'zishda samarali bo'lganini bildiradi.

- **An'anaviy metodlar** esa kamroq o'sish (17%) ko'rsatgan, bu ularning fiziologik faollik darajasi pastroq ekanligiga ishora qiladi.

- Shuningdek, PNF va yoga guruhlarida **jarohatlar soni kamaygan**, mushaklarning tiklanish tezligi ortgan.

Xulosa

Zamonaviy metodlardan foydalanish 10–12 yoshli gimnastlarda egiluvchanlikni rivojlantirishda yuqori samaradorlikka ega ekanligi isbotlandi. PNF va yoga elementlari mushaklarning nerv-mushak boshqaruvini yaxshilaydi, koordinatsiyani oshiradi va psixologik bo'shashuvni ta'minlaydi. Bunday yondashuvlar o'quv mashg'ulotlarining sifatini oshirish bilan birga, sportchilarni musobaqalarga tayyorlash jarayonini ham takomillashtiradi. Egiluvchanlikni rivojlantirishda zamonaviy usullarning qo'llanishi 10–12 yoshli gimnastlar tayyorgarligida muhim ahamiyatga ega. Dinamik cho'zilish, PNF metodlari va yoga elementlari mushaklarning elastikligini oshiradi, jarohatlar xavfini kamaytiradi hamda mashg'ulot samaradorligini kuchaytiradi. Shu bois murabbiylar bu yondashuvlarni muntazam tarzda mashg'ulot dasturlariga kiritishlari tavsiya etiladi.

Amaliy tavsiyalar

1. 10–12 yoshli gimnastlar mashg'ulotlarida PNF mashqlarini haftasiga kamida 2 marotaba qo'llash tavsiya etiladi.

2. Mashg'ulotlarning asosiy bosqichida yoga elementlarini statik holatda 15–20 soniyadan ushlab turish samarali.

3. Har bir mashg'ulotda dinamik cho'zilish mashqlari qizish bosqichida bajarilishi kerak.

4. Egiluvchanlik mashqlaridan so'ng mushaklarni bo'shashtirish mashqlarini kiritish zarur.

5. Murabbiylar har bir sportchining individual fiziologik xususiyatlarini inobatga olgan holda yuklamani tartibga solishlari lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Bompa T., Buzzichelli C. Periodization: Theory and Methodology of Training. Human Kinetics, 2019.
2. Verkshoshanskiy Yu.V. Osnovy sportivnoy trenirovki. Fizkultura i sport, 2018.
3. Bayazitova D., Karimova N. Gimnastika nazariyasi va metodikasi. Toshkent, 2020.

4. American College of Sports Medicine. Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 11th ed., 2021.
5. Sadykov A. Bolalar sportida jismoniy sifatlarni rivojlantirish metodikasi. Toshkent, 2019.